

ASHTANGA YOGA
3^e Atelier Immersion 2nde Série
*Inspiré du travail de Caroline Boulinguez - EFAY**

**EFAY : Ecole Française d'Ashtanga Yoga – Paris*



***Avec Monique et Anne-
Laure***

Samedi 13 Juin 2026

10h - 12h30

À l'Association Rennaise d'Ashtanga Yoga (ARAY)
La Tour d'Auvergne – 8 passage du Couëdic – Rennes.

Invitation à la curiosité et à l'audace !

Le 3^e atelier Immersion 2nde Série, s'inscrit dans la continuité du travail réalisé lors des 2 ateliers précédents. Toutefois, il n'est pas nécessaire d'être familier.re des postures de 2nde série, ni de maîtriser les postures de 1^{ère} série, pour participer à cet atelier.

Des adaptations et aides spécifiques seront proposées pour permettre à chacun.e d'entrer dans les postures selon ses capacités et ses besoins.

Programme

Nous vous proposons de :

- approfondir ou découvrir les extensions arrière
- aborder l'ouverture des hanches
- développer l'écoute des sensations et la circulation du souffle dans tout le corps.

Informations pratiques

■ LIEU

Salle Houat, La Tour d'Auvergne – 8 Pass. du Couëdic, Rennes

■ DATES ET HORAIRES

Samedi 13 Juin 2026 : 10h – 12h30

■ PRIX

1 atelier	Pour les personnes ayant suivi 1 ou 2 ateliers précédents (10.01 et/ou 07.03 2026)
25 €	20 €

■ FORMALITÉS D'INSCRIPTION :

Réservation via Momoyoga

- Se rendre à la date du 13 juin dans le calendrier de Momoyoga
- Sélectionner une option tarifaire parmi les 2 proposées > Cliquer sur Réserver
- Acheter "3e atelier Immersion 2e série" > Sélectionner > Payer

Renseignements

tél : 06 20 40 90 41

mél : monique.loquet@univ-rennes2.fr